

ഗർഭിണികൾക്കായി ശില്പശാല നടത്തി

ബാംഗ്ലൂർ: ഗർഭധാരണം മുതൽ പ്രസവംവരെയുള്ള കാലഘട്ടത്തിൽ ഗർഭിണികൾ പാലിക്കേണ്ട ഭക്ഷണക്രമവും വ്യായാമ മുറികളും മറ്റു ചിട്ടകളെയും സംബന്ധിച്ച് നടത്തിയ ശില്പശാല ശ്രദ്ധേയമായി. വിത്തുകോശ ബാങ്കിങ് സ്ഥാപനമായ ലൈഫ് സെൽ ഇൻറർനാഷണലിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സൈക്കോളജിസ്റ്റ് രേഖ സുദർശനാണ് ശില്പശാലയിൽ സംസാരിച്ചത്.

പൈനാപ്പിളും പപ്പായയും കഴിച്ചാൽ ഗർഭമേലസുഖമെന്നും മറ്റുമുള്ള അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെപ്പറ്റിയും രേഖ സംസാരിച്ചു.

ഗർഭകാലത്ത് ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഹോർമോൺ വ്യതിയാനങ്ങളുണ്ടാകുന്നതിനാൽ ഗർഭിണികൾ ധ്യാനം, വ്യായാമ മുറികൾ എന്നിവ പാലിക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചും ബോധവൽക്കരണം നടന്നു. പ്രസവസുരക്ഷയ്ക്കുപുറമെ മുലയൂട്ടൽ, പ്രസവശേഷം നടത്തേണ്ട ആവശ്യകാര്യങ്ങൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ചും ചർച്ച നടന്നു. പ്രസവശേഷം തൂക്കം കുറയ്ക്കുവാൻ ചെയ്യേണ്ട ലളിതമായ വ്യായാമമുറികൾ സദസ്സിന് പുത്തൻ അനുഭവമായി. 50-തോളം പേർ ഭർത്താന്മാർക്കൊപ്പം പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തു.